

Frischkornbrei *

Für 4 Personen:

8 EL Weizen, Hafer, Dinkel oder Fünfkorn

Saft von 1 Zitrone

1 TL – 1 EL Honig

1 EL Sahne

2 EL Leinsamen

2-3 Äpfel

Obst der Jahreszeit oder Bananen

Etwas gemahlene Nüsse

4 EL Quark oder knapp 1/8 l geschlagene Sahne

Das Getreide wird jeden Abend frisch geschrotet (elektr. Getreidemühle oder alte Kaffeemühle) und mit so viel kaltem Wasser verrührt, dass ein dickflüssiger Brei entsteht. Zugedeckt über Nacht stehen lassen.

Am Morgen gibt man Zitronensaft, frisch geschroteten oder kurz eingeweichten Leinsamen hinzu, reibt auf einer feinen „Bircherraffel“ Äpfel dazu und hebt sie darunter. Das kleingeschnittene Obst der Jahreszeit hinzugeben, ebenso Nüsse (andere Zutaten wie Trocken Früchte usw. nach Vorrat und Belieben) Die geschlagene Sahne oder den Quark unterheben und servieren.

Die Äpfel lockern das Müsli auf.

Das Müsli kann auch morgens geschrotet, eingeweicht und abends zubereitet und gegessen werden.

*H. Danner, Biologisch kochen und backen,

(hat mich durch die ersten Familienjahre zuverlässig begleitet und enthält schmackhafte Rezepte)